

Plan Prévu avec Livre hatier

5° Thème 3

- corps humain et santé -

(page entière à réaliser à l'ordi)

*

* partie B : alimentation et santé
(page à fabriquer)

2 chapitres

chapitre 1 : le trajet des aliments dans le tube digestif

chapitre 2 : en savoir plus sur les aliments et les régimes alimentaires (santé)

BILAN * partie B « alimentation et santé »

**

cours

Rappel :

(Sa) - nous savons
que pour qu'un muscle produise
de l'énergie : il lui faut...

?+?



O₂ + GLUCOSE

(Ra) : imagine ce qu'il nous reste à voir...

(D) : observe la vidéo et imagine la suite

(vidéo pique-nique)

* partie B : alimentation et santé

(page à fabriquer) non

(R+C) – double-page avec lettres intelligentes + 1 dessin + 1 schéma + 1 photo NON

(D) imagine 4 problèmes à résoudre suite à la vidéo

*
—

*
—

*
—

*
—

trajet des aliments ?

énergie contenue dans les aliments ?...

Chapitre 1 : Le trajet des aliments dans le tube digestif

I- Voyons déjà à quoi ressemble ce tube digestif...

Schéma du tube digestif humain :

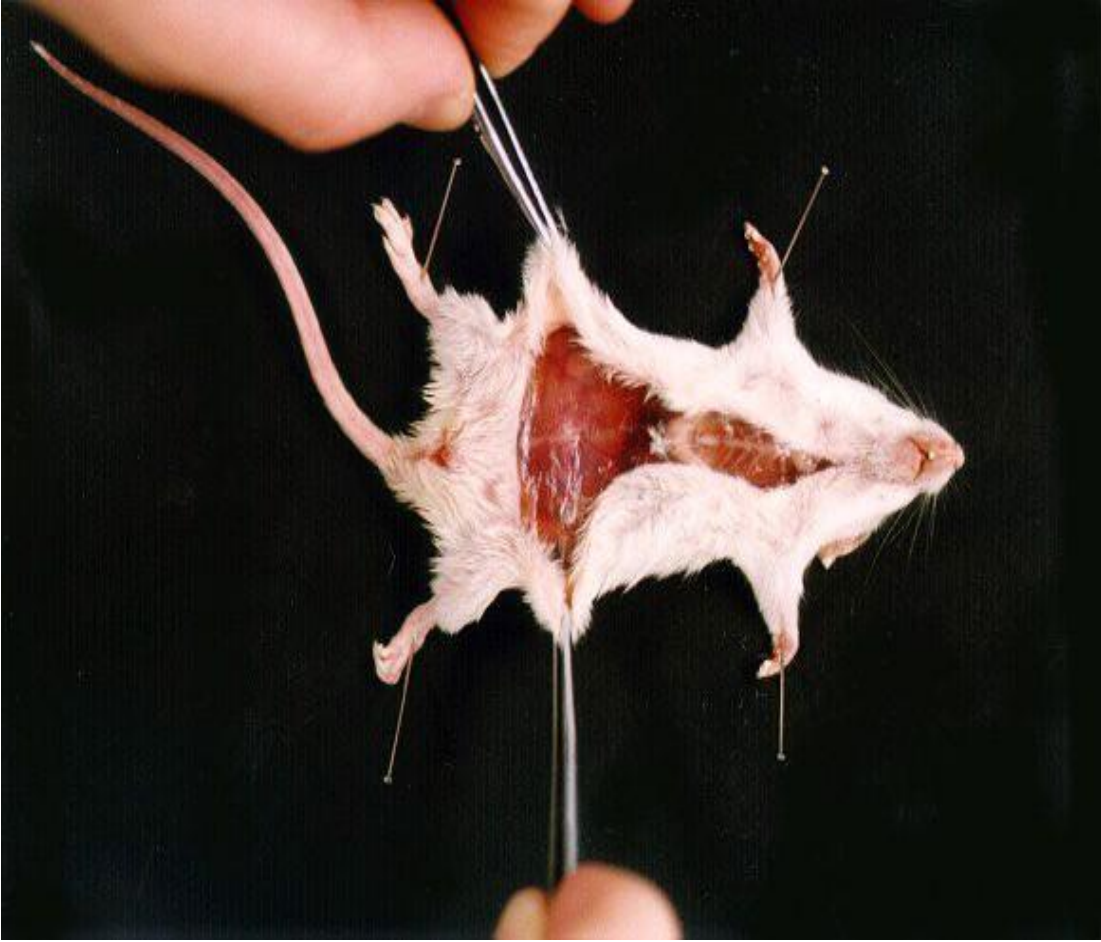
(sa) comment savoir ?

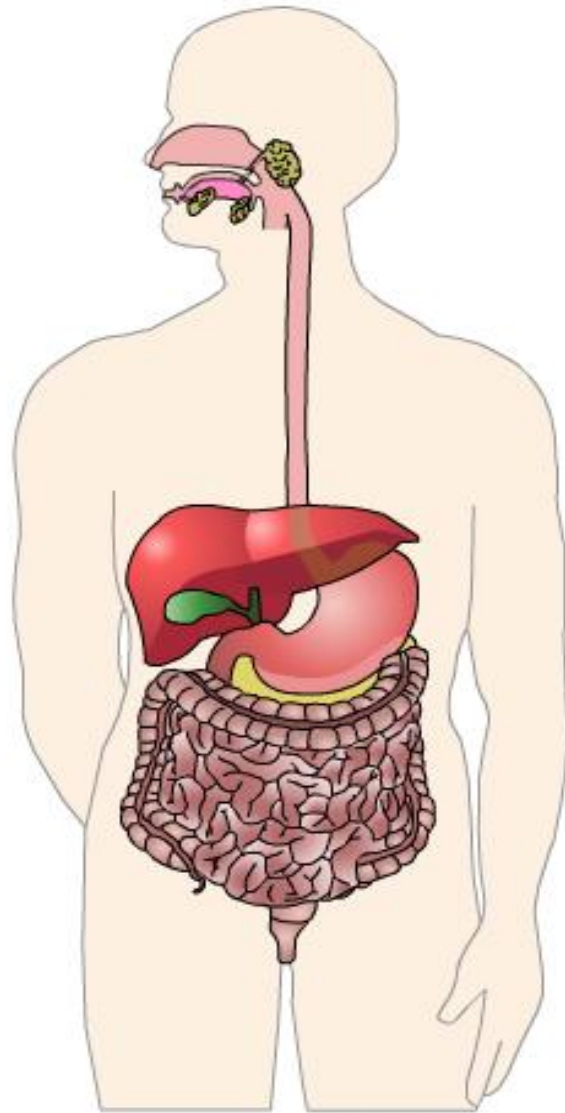
Rép : dissection, radiographies, scanner,,

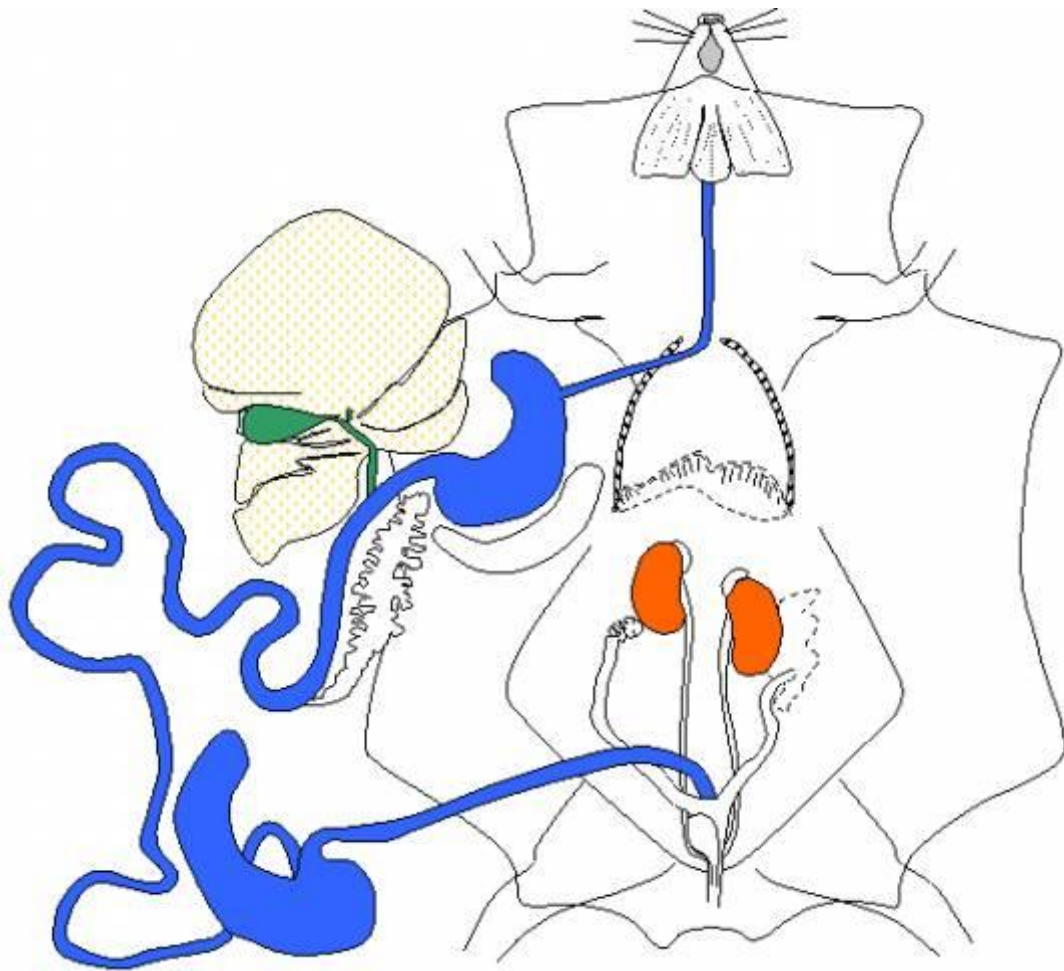
dissection de la souris

(recherches sur internet)

schéma bilan







Remarque : les glandes digestives seront légendées plus tard

(Sa) Rappels : les différentes parties du tube digestif!

A +?

b

c

d

e

II- quelques aventures subies par les aliments dans le tube digestif

EXPERIENCE : avaler ou boire la tête en bas... possible ou pas ???

Ne noter que le rouge en dessous (pas faire le tableau)

<p>Organes du tube digestif DESSIN ou schéma</p>	<p>Action mécanique subie par les aliments</p>

Organes du tube digestif	Action mécanique subie par les aliments
Bouche et dents	Mastication des aliments grâce aux dents puis la langue pousse les aliments la salive aide au passage vers l'oesophage
Oesophage	Mouvements de l'oesophage qui poussent les aliments
Estomac	Brassage des aliments puis les mouvements de l'estomac poussent les aliments

Intestin grêle	Brassage des aliments puis les mouvements de l'intestin grêle poussent les aliments
----------------	--

Gros intestin ...

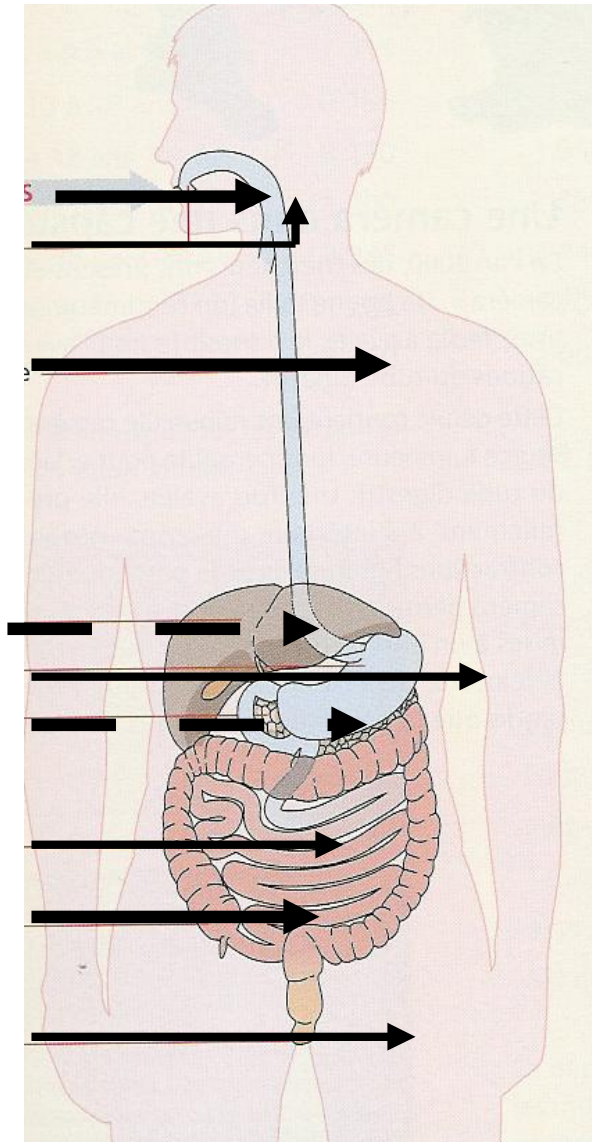
Action mécanique des organes du tube digestif sur les aliments.

(Sa)- Les aliments progressent dans le **le ???** **???** où ils subissent une action **???** comme la m**???** et les mouvements de l'o**???**, de l'**???** et de l'**???** : c'est une partie de la d**???**.

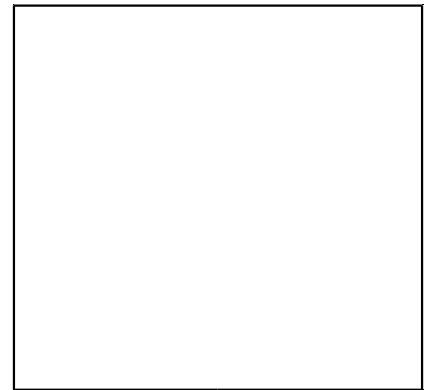
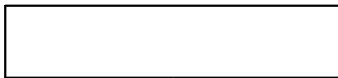
Les aliments non digérés poursuivent leur trajet dans le **???** puis sont rejetés hors du corps au niveau de **???**

Les aliments progressent dans le tube digestif où ils subissent une action mécanique comme la mastication et les mouvements de l'œsophage, de l'estomac et de l'intestin grêle : c'est une partie de la digestion.

Les aliments non digérés poursuivent leur trajet dans le gros intestin puis sont rejetés hors du corps au niveau de l'anus



Le tube digestif



III- La transformation des aliments dans le tube digestif

Aspect des aliments dans le tube digestif :

- comparer 2 photos internet

Le contenu de l'??? a un aspect solide alors que celui de l'??? ??? a un aspect ??

Le contenu de l'estomac a un aspect solide alors que celui de l'intestin grêle a un aspect liquide

Donc au cours de leur trajet dans le tube digestif, les aliments subissent une modification : ils prennent un aspect de ??? et deviennent des éléments*??*
C'est la *??*.*

Donc au cours de leur trajet dans le tube digestif, les aliments subissent une modification : ils prennent un aspect de **bouillie** et deviennent des éléments **solubles**. C'est la **digestion***

DIGESTION* : Transformation des aliments (la plupart solides) en plus petits éléments solubles*

nouvelle page

partie B : alimentation et santé

chapitre 2- En savoir un peu plus sur les aliments et les régimes alimentaires



I- les apports de quelques aliments

1-ils ne fournissent pas les mêmes matières

**(I)- travail à la maison
rechercher des étiquettes montrant
les apports en
protides/glucides/lipides/vitamines/
fibres**

	INFORMATIONS NUTRITIONNELLES		
	100 g	1 biscuit	% des AJR par 1 biscuit
Énergie	440 kcal soit 1 840 kJ	36 kcal soit 151 kJ	2 %
Matières grasses	12 g	1 g	1 %
Glucides	73 g	6,1 g	2 %
Fibres alimentaires	3 g	0,3 g	-
Protéines	8 g	0,7 g	1 %
Sel	1,4 g	0,13 g	2 %

AJR : apports journaliers recommandés

Information nutritionnelle sur un paquet de biscuits secs.









En plus de l'eau, des sels minéraux et des vitamines, nos aliments sont constitués par des glucides (ou sucres), des protides et des lipides (ou matières grasses). Ces constituants alimentaires fournissent de l'énergie à l'organisme, que ce dernier peut alors dépenser pour assurer ses différentes activités.

(D) – essayer de les classer

2- ils ne fournissent pas la même quantité d'énergie

(S) – quelle est l'unité ?

Kilojoule (kJ) ou Kilocalorie (kcal)

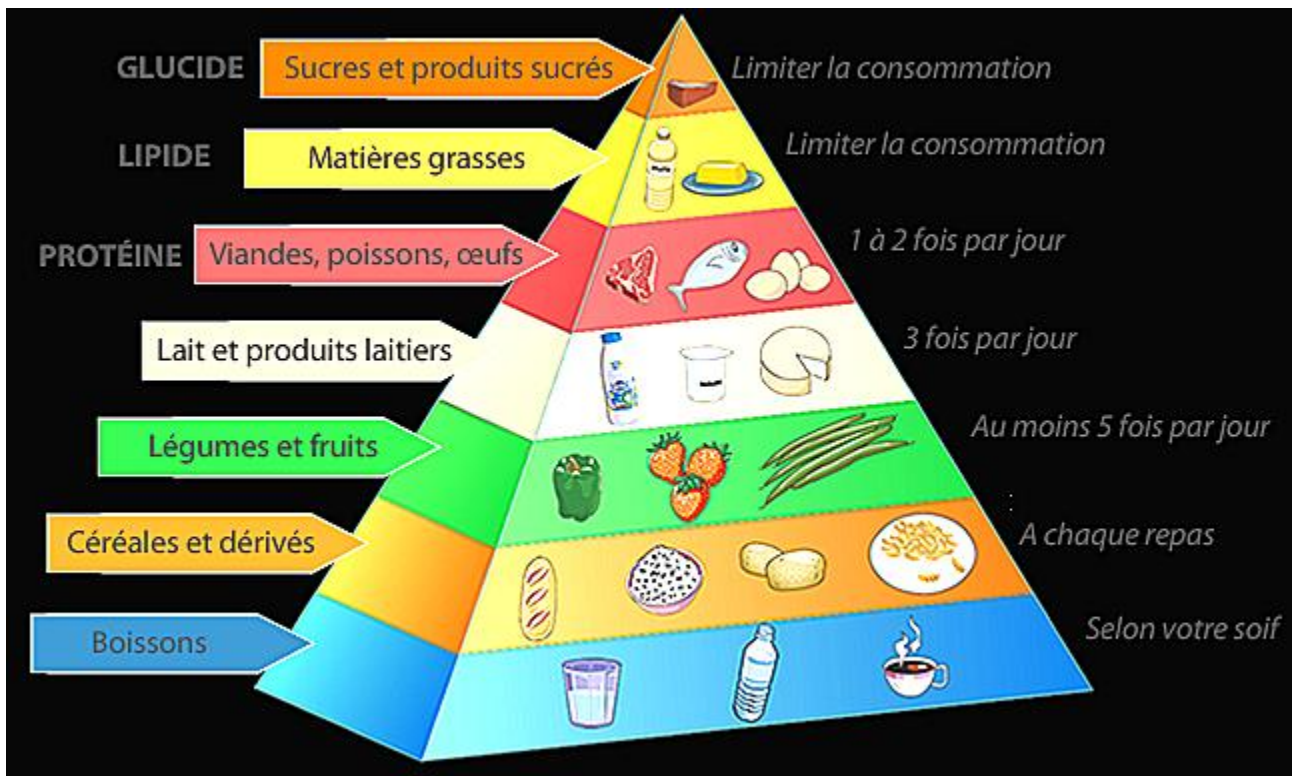
Aliment	Quantité	Valeur énergétique
Un verre de jus d'orange	100 mL 	175 kJ
Lait	100 mL 	192 kJ
Un bol de thé	350 mL 	14 kJ
Céréales (pétales de riz et de blé avec copeaux de chocolat)	100 g 	1 700 kJ
Un yaourt à boire	180 g 	520 kJ
Une portion de beurre	8 g 	250 kJ
Une cuillère de confiture	8 g 	120 kJ
Une pomme	138 g 	335 kJ

(R+C) - transformer ce tableau en graphique

3- comment bien s'alimenter ?

(I) - trouve les conseils de base dans le livre

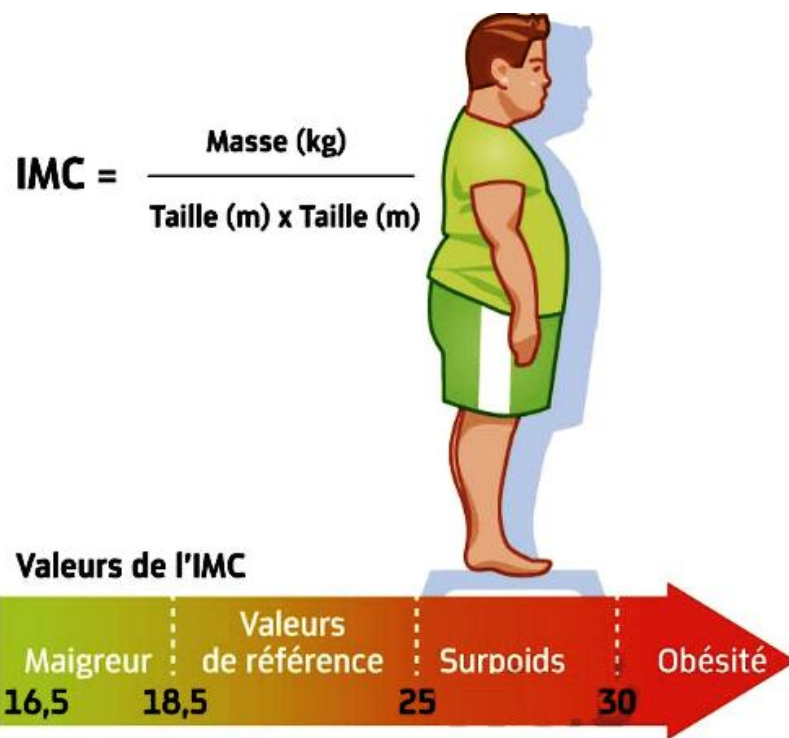
page ?



4- que peut-il se produire si les règles ne sont pas appliquées ?

(I) - retrouve les principales maladies liées à l'alimentation

page ?



Bilan partie B